

## Movimientos De Juego Para Intentar

Marchar      Moverse rápido      Correr

Rodar      Escalar      Chapotear

Dar vueltas      Frenar      Balancear      Saltar

Torcerse      Explorar      Ocultarse

## Ideas para Juguetes de Juego físico



Arrastre los juguetes con una cuerda

Vagón

Carretilla ligera

Dar galopes

Girar en un asiento

Caballito de madera- con altura a la cintura y con agarre.

Montaderas que se muevan con los pies de su niño,  
sin pedales, de 4 ruedas.

Bolas de peso ligero para jugar boliche o baloncesto.

Platillos, tambores, xilófonos

Barril de juguete.

---

New Hampshire Department of Health and Human Services, Division of Public Health Services, Nutrition and Health Promotion Section, WIC Program, 29 Hazen Drive, Concord, NH 03301.

Adapted from Hofstra University's "Parents Guide to Physical Play".

# Juego Físico Diario!

Maneras Alegres de Mantener a su Niño Activo y en Forma

( 2 a 3 años de edad )

## Juego Físico

Los juegos físicos son importante para un crecimiento saludable y para el desarrollo de los niños pequeños.

A través de juegos activos, los niños aprenden:

- Acerca de sus cuerpos,
- Lo que sus cuerpos pueden hacer, y
- Cómo controlar las cosas alrededor de ellos.

El amor al juego físico es uno de los regalos más importantes que usted puede darle a su niño.

La próxima página tiene actividades de juego físico para niños de 2 a 3 años de edad. A medida que su niño crece podrá hacer más actividades físicas.

**Intente lo siguiente con su niño y diviértanse!**



## Vamos a Jugar!

**Persígueme, Persígueme!** Juguetónamente persiga a su niño alrededor de su casa o área de juego, abracé lo y diga lo siguiente mientras lo abraza.

**“Alcázname si puedes, yo soy el perseguido. Corremos alrededor y es tan divertido!”**

**Super Niños** Incremente la habilidad de su niño(a) de saltar y caer con seguridad agarrándole sus manos mientras salta escaleras pequeñas, bordes, o cajones. Haga que su niño practique caer en ambos pies doblando las rodillas cuando caiga.

**“Saltar edificios de brinco y vuelo, Cayendo firmes en el suelo. Los super niños, puedes así saltar, porque todos los días pueden practicar.”**

**Camino para balancear** Diseñe un camino con objetos como una tabla gruesa, una cuerda retorcida y pegue el camino para motivar los movimientos de su niño y para ayudarlo a mejorar el balance.

**“Mira cada paso mientras sigues el camino. Comienza lentamente como lo hace un cochino. Levanta hacia los lados tus brazos. Esto te ayudara a balancear tus pasos.”**

**Troncos rodando** Enseñe a su niño como hacer un tronco, sosteniendo los dedos sobre su cabeza para que sus oídos estén “protegidos.” Vea si su niño puede “rodar como un tronco” poniendo las piernas estiradas y juntas.

**“Los troncos ruedan hacia abajo, y más rápido van en el atajo.”**